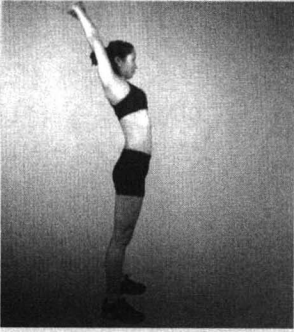


작업자세별 스트레칭



■ ■ ■
목을 심하게 굽힌
작업자세

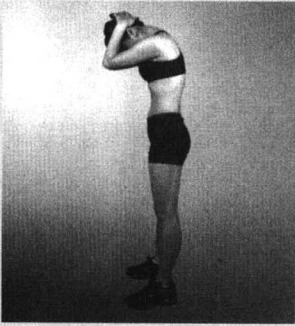
작업 전



전신 스트레칭

두 손을 깎지 낀 상태로 머리 위로 두팔을 쭉 뻗어 허리와 어깨를 펴준다.

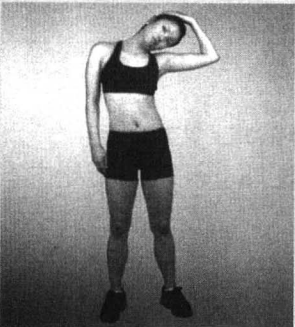
작업 중



뒷목 스트레칭

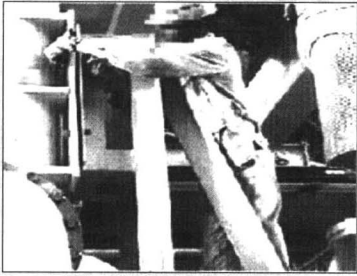
상체를 바르게 세우고 깎지 낀 두 손을 머리 뒤에 댄 후 아래쪽으로 지긋이 눌러준다.

작업 후



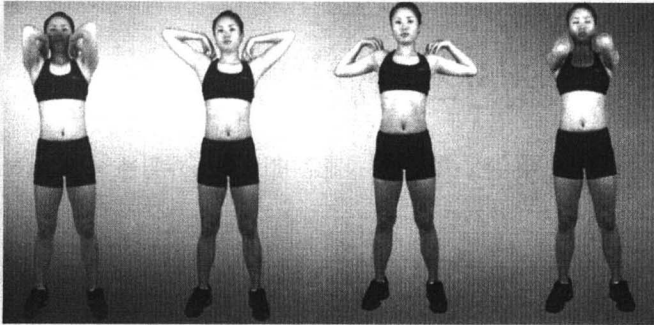
목의 좌우 스트레칭

왼손을 오른쪽 머리부분에 얹은 후 아래쪽으로 천천히 당겨준다(좌우 교대로 실시).



어깨를 올리면서 뺀 작업자세

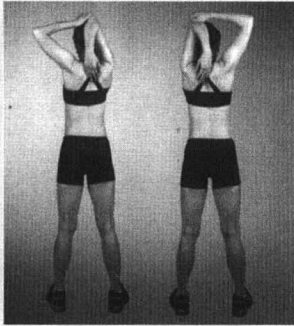
작업 전



어깨 돌리기

양손을 어깨에 살짝 얹고
어깨관절을 돌려준다
(좌우 교대로 실시).

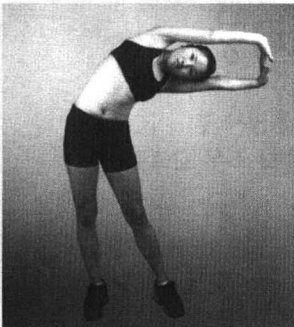
작업 중



어깨 스트레칭

두 팔을 머리 뒤로 올려 왼손으로 오른 팔꿈치를 잡고
아래로 지긋이 눌러준다(좌우 교대로 실시).

작업 후



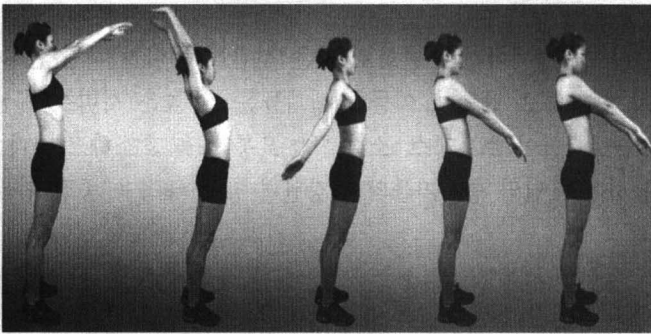
옆구리 스트레칭

양손을 깎지 낀 후 두 팔을 머리 위로 쪽 올린
다음 왼쪽으로 허리를 굽힌다(좌우 교대로 실시).



어깨를 뻗으면서 수공구를 잡는 작업자세

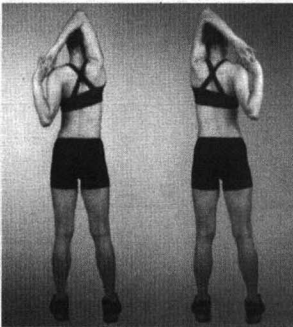
작업 전



어깨 돌려주기

양손을 앞으로 올린 후 뒤로 돌려준다
(좌우 교대로 실시).

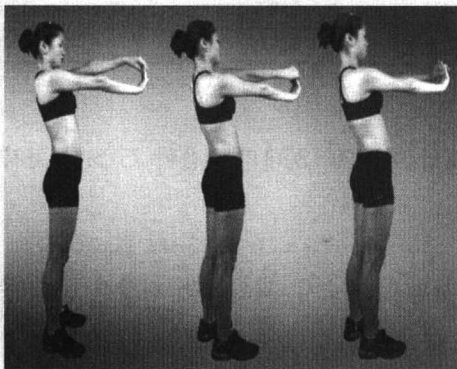
작업 중



어깨 스트레칭

오른손을 머리 뒤 왼쪽어깨에서 왼손가락과 깍지껴 천천히 왼쪽방향으로 당겨준다(좌우 교대로 실시).

작업 후



손목 스트레칭

오른 손바닥이 앞을 향하도록 손목을 직각으로 굽혀 앞을 쪽 뺀 후 왼손으로 오른손가락을 잡아 가슴 쪽으로 당겨 주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다. 다음에 왼손으로 오른손 새끼손가락 쪽을 감싸주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다. 오른손 검지 쪽을 감싸주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다(좌우 교대로 실시).